Sıfır Nikotinli Likit – Nikotinsiz Likit Kullanmak Zararlı mı?

Yazar Kendinle İlgilen19 Kasım 2022

Sıfır Nikotinli Likit, pek çok sigara kullanıcısının **elektronik sigaraya** ilk geçişte tercih ettiği bir yöntem. *Nikotinsiz likit* kullanarak geleneksel sigaradan tamamen kurtulmak neredeyse imkansızdır. Ayrıca nikotinsiz likit olarak pazarlanan hazır likitlerde nikotin olduğunu tespit eden çalışmalar vardır. Yazıyı okumadan son kararınızı vermeyiniz.

Yazı İçeriği [gizle]

- 1 Sıfır Nikotinli Likit Ne Demek?
- 2 Nikotinsiz Likit Zararlı mı?
- 3 Elektronik Sigaraya Geçerken Ya Başarılı Olamazsam Diye Düşünmeyin
- 4 Sıfır Nikotinli Likit Ben de Kullandım!
- 5 Nikotinsiz Likit diye Satılan Likitlerde Nikotin Bulundu
- 6 14 Yaşındaki Çocuğum Nikotinsiz Likit İçiyor, Zararlı mı?

Sıfır Nikotinli Likit Ne Demek?

Sıfır nikotinli likit, elektronik sigara cihazınızda kullandığınız ve buhar çıkaran sıvının içinde nikotin olmaması demektir. Bu nedenle, nikotinsiz likit olarak da anılır. Likit şişesinde nikotin oranı 0 mg/ml olarak yazar.

Nikotinsiz Likit Zararlı mı?


Sıfır nikotinli likit, çay buharını solumaya benzer

Nikotinsiz likitin içinde bitkisel gliserin, propilen glikol ve suda çözünen gıda aroması olur. Başka bir bileşen yoktur. Bu ürünlerin hepsi GRAS statüsünde ve sağlığa bilinen bir zararı olmayan ürünlerdir. Aslında **nikotinsiz likiti** "çay buharını solumak" gibi düşünebilirsiniz. Eğer ağırlıklı olarak bitkisel gliserin kullanıyorsanız ve aroma kullanmıyorsanız, **sıfır nikotinli likitin** duş buharından farkı yoktur.

Elektronik sigaraya geçişte pek çok sigara tiryakisi çok büyük bir hata yaparak "**sıfır nikotinli likit**" alıyor. Neden? Elektronik sigara başarılı olmazsa, bari fazladan nikotin almayayım diye. İşte yanlış olan düşünce bu.

Elektronik sigaraya tam geçiş için başlangıçta sigarayı bırakmaya kararlı olmak zorundasınız. Ya olmazsa diye düşünmemelisiniz. Ya olacaksa ama sırf siz “fazladan nikotin almayayım” dediğiniz için olmayacaksa?

Elektronik Sigaraya Geçerken Ya Başarılı Olamazsam Diye Düşünmeyin

Eğer zaten çok sigara içiyorsanız ve bu sigara sizi sağlık açısından zorlamaya başladıysa, lütfen şunu aklınızdan çıkarmayın. Sigara kaynaklı sağlık sorunlarınızın tek nedeni sigaradaki nikotin değil. Sigara içtiğiniz için nikotinle beraber aldığınız 4000 kimyasal buna neden oluyor. Hatta bunlar arasında fare zehiri, arsenik, diasetil, yağda çözünen aroma, bal gibi yapışkan ve asla solunmaması gereken öyle tehlikeli şeyler var ki.

Sıfır nikotinli likit zararsız, burası kesin. Zaten **elektronik sigara**, yalnızca kuru puf durumunda sigaradan 250 kat fazla zehirli kimyasal solunmasına yol açabilir. Doğru kullanımda elektronik sigara ateşli sigaradan %95 daha az zararlıdır. Bu blogta yeterince yazıda bu konuları anlattım.

Takip ettiğim Yunanlı Kardiyolog doktora göre “artık dünya elektronik sigaranın sigaradan daha az zararlı olduğunu tartışmıyor çünkü bunun gerçek olduğunu biliyoruz. Artık dünya, elektronik sigaranın %95 mi yoksa daha fazla oranda mı daha az zararlı olduğunu tartışıyor demişti (Bilimsel makaleler/Elektronik Sigara/Kardiyoloji Uzmanı Dr Konstantinos Farsalinos kısa röportajı).

Sıfır Nikotinli Likit Ben de Kullandım!

Sıfır nikotinli likiti başka bir deyişle **nikotinsiz likiti** sadece hamileliğimin ilk aylarında kullandım. Hamilelik günlüğümde elektronik sigara ile ilgili notlarım yazıyor. Hamileliğimin ilk 6 haftasında günde bir paketten fazla ateşli sigara içtiğim döneme denk geldi maalesef. Kırk yılda bir hamilelikten de umudu kesip ağır sigara tiryakiliğine girdim, bir de baktım hamileyim.. Neyse. 13. haftadan itibaren 3 mg/ml içeren az aromalı (%2-3 aromalı) likitler tükettim. “Nikotin hakkındaki en detaylı inceleme” başlıklı yazımda ön araştırmalarımı okuyan vardır. Yazımda nikotinin belirli bir seviyeye kadar terapötik yani iyileştirici olduğunu bildiren bolca kaynak göstermiştim. Bu yazıya dayanarak **sıfır nikotinli likit** eziyetine son vermiş ve hamilelikte bozulan psikolojimi bir nebze düzeltmiştim. Kendi deneyimimle sağlıklı ilgili ne ben ne de bebeğimde bir sorun olmadı.

Nikotinsiz Likit diye Satılan Likitlerde Nikotin Bulundu

Satın aldığınız hazır likitlere dikkat edin. Bu konuda şu anda size kaynak gösteremeyeceğim çünkü dönem dönem arka arkaya pek çok çalışma okuyorum ve hepsini bloguma almam mümkün değil. Şu yazımda 16 yaşında **sıfır nikotinli likit** ile **elektronik sigara** içmeye başlayan bir

okuyucuma verdiğim cevap var. Bilimsel: E-sigaradaki VG ve PG, normal sigarada da zararsız

Nikotinsiz likit ile ilgili fikirlerim zaman içinde değişmedi. Hamile değilseniz ve sigarayı bırakmayı gerçekten istiyorsanız, google a veya benim sitemin arama tuşuna "likitlerdeki nikotini hesaplama" yazın. Yazımda tam olarak kaç mg ile elektronik sigaraya başlamanız gerektiğini kendiniz hesaplayacaksınız.

14 Yaşındaki Çocuğum Nikotinsiz Likit İçiyor, Zararlı mı?



Sıfır nikotinli likit, nikotinsiz likit nedir- Bu tip sorularla çok sık karşılaşmaya başladım. Zararlı değil ama oğlunuz artık elektronik sigaraya psikolojik olarak bağımlı olmaya başladı. Bu açıdan kesinlikle zararlı. Ayrıca **sıfır nikotinli likit** diye pazarlanan likitlerde çoğu zaman sıfır nikotin yok. En iyisi siz kendiniz bitkisel gliserin ve suda çözünen aroma alın ve kendiniz yapın likitini. Başka türlü **nikotinsiz likit** kullanıp kullanmadığından emin olamazsınız.

Elektronik sigara içenler, şunu hiç unutmayın. Evet belki doğru kullanımda **elektronik sigara** sigaradan %95 daha az zararlı ama hala o %5 zarar yerinde duruyor. 18 yaşından küçük bir insanın akciğerlerine havadan başka birşey girmemeli. Biz yetişkinler de nikotini ihtiyacımızdan fazla almamalı ve suda çözünen diasetil içermeyen gıda aromaları kullanmalıyız.